

# beccol

#64

## GRACE

*Um ensaio para  
morrer de amores*



## ENTREVISTA

Julián Fuks

*“O  
verdadeiro  
pode não ser  
factual”*

•

**ACONTECE  
MACONHA  
LEGAL, BOA E  
RENTÁVEL**

•

**OPINIÃO  
QUEM DIZ O  
QUE É FAKE  
NEWS?**



RevistaBecool



@becoolmagazine



Capa  
*Grace*

# becool

#64 JANEIRO  
2018

4	<b>CARTA AOS LEITORES</b>
5	<b>MISCELÂNEA</b> O MÊS EM PÍLULAS
8	<b>ENTREVISTA</b> JULIÁN FUKS
12	<b>MANUAL</b> ESTILO E COMPORTAMENTO
18	<b>CAPA</b> GRACE
30	<b>ACONTECE</b> LEGAL, BOA E RENTÁVEL
34	<b>OPINIÃO</b> QUEM DIZ O QUE É FAKE NEWS
38	<b>ENSAIO</b> KELLY
44	<b>ESQUENTA</b> SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE
48	<b>FAZ SENTIDO?</b> FUTURO
49	<b>CRÔNICA</b> O TAXISTA E O JORNALISTA
50	<b>CHARGE</b> HUMOR

## carta aos leitores

**Primeira edição de 2018.** Que empolgação, não? O ano começou com vocalista do Cranberries morrendo, música machista candidata a hit do verão e o costureiro poço de chorume que antecede os anos eleitorais. Faz parte do jogo, mas supõe o advento de um ano de merda.

Primeira BECOOL do ano, que lindo! Voltando aos trabalhos depois de muito tempo. E com uma edição maravilhosa que esperamos que você goste.

Primeiro ensaio do ano com Grace, que se despiu em um belíssimo ensaio. O segundo ensaio do ano é com Kelly (faltaram sobrenomes nesta edição, desculpe), mais curto mas não mais feio.

Primeiras matérias do ano: como vão as coisas no Uruguai após a legalização da maconha; uma preocupação com a proposta do Congresso para combater notícias falsas.

E não deixe de ver a primeira miscelânea do ano, as primeiras colunas de Mônica de Souza e Alberto Villas do ano, a primeira charge do ano, o primeiro Tweetfeed do ano com um retorno triunfal (sem o perfil que supostamente seria do Silvio Santos, pois não podemos confirmar que é dele).

Está no ar a BECOOL 64, a primeira de 2018. Faça desta sua primeira leitura de revista do ano. E siga nas redes sociais antes do ano acabar.

## tweetfeed

Você retweetou



**CHARLI XCX** @charli\_xcx · 16 de jan  
i love saying the word fuck. lol

Traduzir do inglês

288 3,2 mil 13 mil

Você retweetou



**Bruno** @BrunoHoffmann · 14 h  
Quem fala que paga seus impostos em dia eu imagino todo dia 5 o sujeito pegando a fila de um guichê pra pagar tudo direitinho

1 3 7

Você retweetou



**crack p'ra ninar** @darksideoflena · 14 de jan  
ah vc gosta de engenheiros do hawaii

entao me diz tres predio q eles fizeram

164 9,7 mil 16 mil

Você retweetou

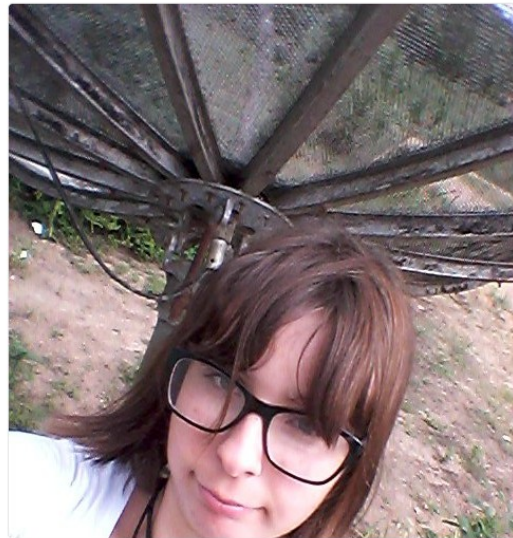


**Chico Barney** @chicobarney · 14 de jan  
Derrubei TERRA no banco do 99 ontem. Provavelmente serei rebaixado e só vão me oferecer carros que estejam a 45 minutos de distância.

8 1 55



**Monica trintin rodrigues** @trintin\_monica · 2 de jan



A regra é clara, mas pode ser quebrada: o Tweetfeed não posta tweets com imagens, mas esquecer o retorno de "eu na antena parabólica" não é uma opção.

Você retweetou



**Tata werneck** @Tatawerneck · 14 de jan  
No táxi, comecei a ver the voice kids na internet e comecei a chorar. O taxista "fica assim não. Ele não te merece. Homem é assim. Muito novo. Até comentei com minha esposa". Amigos, há algo que vcs queiram me dizer?

695 2,7 mil 24 mil



**mulheres que amamos . bloco de notas . roteiro sp**

.

# **miscelânea**

**mulheres que amamos**

.

## **CAMILA CABELLO**

Camila Cabello é cantora e ficou conhecida nas audições do "The X Factor US", programa onde, junto com outras cantoras, formou o grupo Fifth Harmony. Ela nasceu no dia 3 de março de 1997 na cidade de Cojimar, em Cuba.

Cabello morou no México e em Havana antes de se mudar para os Estados Unidos. Na girlband Fifth Harmony, Camila ganhou grande visibilidade e uma legião de fãs dela e de suas parceiras de banda Ally Brooke, Dinah Jane, Normani Kordei e Lauren Jauregui.

Os sucessos "Worth It" (2015), "Sledgehammer" (2015) e "Work From Home" (2016) fizeram delas um grupo cada vez mais influente, em que Camila também pudesse sobressair. Em projetos fora da banda, na sua carreira solo, ela fez parcerias com Major Lazer, Shawn Mendes, Benny Blanco e outros astros da música internacional. Lançou neste mês o álbum "Camila", que conta com o hit "Havana". Camila diz que uma de suas inspirações é a cantora Demi Lovato e ela também já confirmou a admiração pela ex-boy band One Direction.

## bloco de notas



No último dia 7 aconteceu a premiação do Globo de Ouro, promovida pela Associação da Imprensa Estrangeira em Hollywood. A premiação entregue a trabalhos que se destacaram no cinema e na TV deu a largada na temporada de premiações que chegará ao ápice com a cerimônia do Oscar.

“Três Anúncios Para Um Crime” levou o prêmio de melhor filme de drama, enquanto “Lady Bird: É Hora De Voar” ficou com o Globo de Ouro de melhor comédia ou musical. Guillermo del Toro ganhou o prêmio de melhor diretor por “A Forma Da Água” e “Viva: A Vida É Uma Festa” ganhou como melhor animação.

O Globo de Ouro de melhor série dramática ficou com “The Handmaid’s Tale”, enquanto “The Marvelous Mrs Maisel” levou o prêmio de melhor série de comédia o musical.

A premiação foi marcada por protestos contra o abuso sexual. A grande maioria das atrizes foi de preto após sugestões de nomes como Reese Witherspoon e Kerry Washington. Vencedora do prêmio de melhor atriz em minissérie ou telefilme por “Big Little Lies”, Nicole Kidman disse: “Esse personagem que interpretei representa algo que é o centro da nossa conversa no momento, abuso. Creio eu e espero que possamos provocar mudanças através das histórias que contamos e da maneira como contamos. Vamos manter a conversa viva. Vamos fazer isso”. Ao anunciar os indicados à categoria de melhor diretor, Natalie Portman provocou: “E aqui estão todos os homens indicados”.

Homenageada da noite, Oprah Winfrey fez um discurso forte que gerou especulações de que se candidatará à presidência em 2020. “Eu entrevistei e interpretei pessoas que passaram por algumas das coisas mais feias que a vida pode jogar em você, mas a qualidade única que todas elas parecem compartilhar é a habilidade de manter a esperança por uma manhã mais brilhante, mesmo durante nossas noites mais escuras”, disse. Oprah afirmou que “por muito tempo, as mulheres não foram ouvidas e foram desacreditadas se ousassem falar a verdade diante do poder daqueles homens. Mas sua hora já chegou”.

Como a humanidade parece uma marcha inexorável em direção ao abismo, a candidata a hit do verão é uma música cujo refrão diz “só surubinha de leve com essas filhas da puta, taca a bebida, depois taca a pica e abandona na rua”. É a música “Surubinha de Leve”, do MC Diguinho, que causou polêmica

nesta semana pelo conteúdo que faz apologia ao estupro.

Em comentário no Facebook, a paraibana Yasmin Formiga reagiu: “Sua música ajuda para que as raízes da cultura do estupro se estendam. Sua música aumenta a misoginia. Sua música aumenta os dados de feminicídio. Sua música machuca um ser humano. Sua música gera um trauma. Sua música gera a próxima desculpa. Sua música tira mais uma. Sua música é baixa ao ponto de me tornar um objeto despejado na rua”.

O post viralizou e despertou outras reações, como uma paródia feminista da música feita pela dupla Carol e Vitória. “Abusar de mulher é crime, estupro é violência, tira as mãos de cima dela e coloca na consciência. Só um recadinho de leve para quem fala o que quer: não calo a minha voz pra defender uma mulher”, diz a letra da música.

Como sempre acontece, o excesso de reação negativa fez com que “Surubinha de Leve” acabasse no Viral 50 Spotify por conta do alto número de reproduções. Após uma campanha nas redes sociais, a plataforma de streaming tirou a música do ar. Em nota, o Spotify afirmou: “Contatamos a distribuidora da música “Só surubinha de leve” a respeito do ocorrido, e fomos informados que a faixa será retirada da plataforma nas próximas horas, uma vez que o tema foi trazido à nossa atenção”.

Para mais informações, siga no Twitter: @becoolmagazine

## setlist

# Pra evitar a corrente das 365 músicas

A função social desta playlist é jogar cinco músicas aleatórias para fazer de conta que estamos na corrente das 365 músicas.

5. Coolio — Gangsta’s Paradise: ah, tocou aqui na playlist e...
4. Pitty — No Escuro: eu deveria ter feito um story no Instagram ouvindo essa.
3. New Order — Bizarre Love Triangle: essa é anos 80 na veia! (Pode ser de sangue ou de idade)
2. Erika — I Don’t Know: por que tanta música de menina nessa playlist?

## 1. Taylor Swift — Shake It Off

É aleatório, eu ponho o que quiser em primeiro lugar. E tem cota de músicas dela nesta revista. Agora é só enganar os outros dizendo “ah, eu já tô na corrente”.

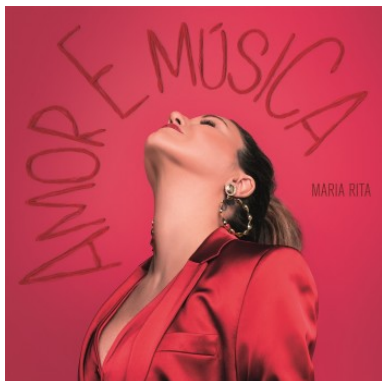
roteiro sp

.



## FILME: MAZE RUNNER — A CURA MORTAL

No terceiro filme da saga, Thomas (Dylan O' Brien) embarca em uma missão para encontrar a cura para uma doença mortal e descobre que os planos da C.R.U.E.L podem trazer consequências catastróficas para a humanidade. Agora, ele tem que decidir se vai se entregar para a C.R.U.E.L e confiar na promessa da organização de que esse será seu último experimento.



## CD: AMOR E MÚSICA

Amor e música, novo CD da cantora Maria Rita, traz 12 canções de autoria de compositores renomados dentre eles Davi Moraes, Moraes Moreira, Carlinhos Brown, Zeca Pagodinho, Marcelo Camelo. Os destaques estão "Cutuca" que esteve na trilha sonora da novela Pega Pega (TV Globo), e canção que dá nome ao álbum "Amor e Música". (Universal, R\$ 22)



## LIVRO: PERSEGUIDO

O psiquiatra de um hospital universitário sente-se perseguido por um jovem paciente. O sentimento de perseguição aumenta a cada dia e passa a ser vivido por outras pessoas ligadas ao médico. Misteriosamente, o paciente desaparece e, depois de alguns meses, é dado como morto. A essa morte seguem-se outras, sem que se possa determinar quem está sendo perseguido e quem é o perseguidor. Tampouco é possível concluir com clareza se as pessoas morreram de morte natural ou se foram assassinadas. Em meio a essa trama, o delegado Espinosa tenta separar o que é real do que é fantasia, tendo como guia apenas a convicção de que a morte não é um delírio. (Companhia das Letras, 208 páginas, R\$ 45)



## SHOW: ELZA SOARES

Acompanhada por dois músicos da cena eletrônica e um guitarrista, o quarteto é ao mesmo tempo minimalista na formação e completo musicalmente como uma orquestra, em arranjos sob medida para a voz da Diva Pop. O show é uma reunião de clássicos de carreira da artista, além de hits do momento em releituras descoladas como Computadores Fazem Arte, A Carne, Mulher do Fim do Mundo, Saltei de Banda e outros clássicos da música popular brasileira. O show ganha um tom ainda mais emocionante quando Elza Soares protesta em verso e prosa contra as mazelas da sociedade em músicas como Não Recomendado. Dias 25 às 18h e dia 26 às 21h no Sesc Pompeia: Rua Clélia, 93, Oeste 05042-000. Telefone: (11) 3871-7700. Ingressos: R\$ 9 a R\$ 30.

Julían Fuks

# “O verdadeiro pode não ser factual”

---

*Para o autor de 'A Resistência', o romance contemporâneo entrou na era da pós-ficção, onde o real e factual se mistura com o irreal e fantasioso. Nesta entrevista, ele fala sobre sua obra, pós-verdade e por que as estruturas da ditadura ainda estão em pé.*

---

POR ANDRÉ DE OLIVEIRA

A autoficção não surgiu hoje, mas tem vivido um de seus momentos de maior efervescência. O gênero, que se baseia em fatos autobiográficos, tem inúmeros representantes, a começar pelo norueguês Karl Ove Knausgård, um dos escritores mais vendidos do mundo. No Brasil, o romance *A Resistência*, que fala sobre exílio, adoção e ditadura – todos temas familiares ao próprio autor do livro, Julián Fuks – é um dos principais representantes do gênero. Para ele, a autoficção é hoje vanguarda na literatura e responde a anseios de como a própria política, em um termo mais amplo, é vivenciada hoje na sociedade.

No livro *Ética e Pós-Verdade*, lançado no começo de dezembro de 2017, Fuks assina um artigo em que define o momento do romance como “pós-ficcional”. Para ele, o formato nunca foi tão híbrido e, por isso, encontra hoje material não apenas na biografia dos autores, mas também na filosofia, política e historiografia. Falar a partir do “Eu” é imprescindível porque confere uma autenticidade única ao narrador e, segundo o escritor, em tempos de pós-verdade, os leitores estão ávidos pelo verdadeiro. Na entrevista abaixo, Fuks, que recentemente recebeu o Prêmio José Saramago por seu romance, fala sobre literatura e vida política no Brasil.

**André de Oliveira:** Você tem chamado o gênero de pós-ficção e não autoficção, por quê?

**Julían Fuks:** O fenômeno é mais abrangente do que as pessoas costumam enxergar. Tem se dado muito destaque para esse elemento da autoficção, ou seja, a ficção baseada em fatos autobiográficos, mas esse é apenas um dos aspectos em que o romance tem se aproximado de outros discursos. Podem

acontecer outras aproximações também. Uma aproximação com a historiografia, com o ensaio, com o discurso político, com a filosofia. Há uma série de hibridismos no romance contemporâneo e, por isso, chamo de pós-ficção. O que engloba tudo isso é que hoje há um tensionamento no conceito de ficção. É o elemento ficcional que tem sido cada vez mais transgredido.

**AO:** Mas nada disso é exatamente novo, certo?

**JF:** Sim. O termo “autoficção” surge na década de 1980, na França. É um fenômeno longo, mas que vai ganhando força e se tornando hegemônico agora. Sempre houve uma tensão ao redor do que é ficção e o que é verdade no romance, mas recentemente há uma aproximação constante com o referente real. Essa tensão modifica, inclusive, a experiência de leitura dos romances, levando o gênero para outros caminhos. Essa parece ser a fronteira mais vanguardista do romance hoje. Se houve uma dissolução do gênero ao longo do século XX, hoje o que vemos é que algo que havia permanecido intocável, que é a ficcionalidade do romance, é o que tem sido agora transgredido.

**AO:** E qual é sua hipótese para essa opção estar acontecendo agora de forma tão acentuada?

**JF:** Lá em 1980, a autoficção surge num contexto da crise do sujeito, é um momento em que o indivíduo está sendo profundamente questionado. A noção de indivíduo e sujeito se tornam problemáticas. Não só o romance está em crise e se aproxima de outros discursos, mas a autobiografia também está em crise e acaba se aproximando do romance. É a





*“O tripé  
fundamental  
da ditadura  
está*

*preservado  
na sociedade  
brasileira”.*

percepção de que a gente não consegue ser fiel aos acontecimentos, não consegue narrar com precisão o que aconteceu, e mesmo quando há o impulso autobiográfico, ele se transforma em algo ficcional. Escrever ficção é, necessariamente, se pautar de acontecimentos à nossa volta e, se você quer ser preciso e fiel a eles, a tendência é que acabe, em alguma medida, ficcionalizando eles próprios.

**AO:** Não é curioso que tanto escritores quanto leitores se voltem para a autoficção em um tempo em que se fala tanto em pós-verdade?

**JF:** Em uma época em que a falsidade tem sido agressiva e a verdade se torna tão pouco confiável, como no caso das fakenews, é natural que o leitor procure algo de mais verdadeiro. E o verdadeiro não é necessariamente o literal ou o que é baseado, estritamente, em fatos reais. O verdadeiro pode estar em outro lugar que não o da factualidade. Parece sintomático e de fundamental interesse que as pessoas estejam procurando na literatura algo mais autêntico do que encontram em outros espaços.

**AO:** A experiência de vida se tornou imprescindível para a escrita?

**JF:** O que se tem hoje é uma busca da autenticidade da voz do narrador, algo que nos tornou sensíveis demais ao falseamento de discursos. O que se fazia tradicionalmente na literatura brasileira era a construção de um cenário distante do próprio autor, das circunstâncias do autor, em uma tentativa de denúncia social e construção de um olhar para o outro. A intenção, em si, era importante. Contudo, acabou resultando, algumas vezes, em um discurso de falseamento, no falseamento do olhar e da voz do outro. Uma nova tentativa de aproximação ao outro pode se dar a partir de um discurso muito próprio, a partir de uma experiência pessoal. Não é um escritor que tenta se fechar em si mesmo e só se importa com suas questões. Não me parece que a autoficção tenha que ser necessariamente narcisista e umbiguista. Pode ser uma autoficção de aproximação ao outro, mas que respeite o meu olhar, a minha voz e minha compreensão de mundo. Para ser, de fato, uma tentativa legítima de aproximação ao outro e não uma tentativa de invenção do outro a partir de um falseamento.

**AO:** Nesse ponto, o interesse de escritores e leitores pela autoficção parece se aproximar das questões identitárias que tratam de “lugar de fala” e outros conceitos que passam pelo “Eu”.

**JF:** É verdade. Parece que hoje temos dedicado um olhar, inclusive para política e compreensão de mundo, que passa necessariamente pelo “Eu”. Para dar um exemplo da minha vida pessoal. Só recentemente meu pai foi descobrir que os avós

dele morreram em Auschwitz. Ele sabia que eles tinham sido enviados aos campos de concentração e que provavelmente morreram por ali. Recentemente, contudo, essa informação veio à tona e ele conseguiu, por uma pesquisa, chegar aí. O que eu me perguntava era por que não se falava disso na família dele? E a resposta é um pouco assim: não havia um interesse específico nos caminhos da família, nos caminhos do nome, nos caminhos do “Eu”. Havia um interesse geral no judaísmo, no marxismo, nos caminhos mais amplos da política, concebida como algo das coletividades. Hoje, o pessoal é político. As lutas identitárias trouxeram o elemento da identidade como o cerne da transformação política. Por isso, a gente passa a enxergar toda a nossa experiência a partir de um indivíduo, de um “Eu”.

**AO:** Por outro lado, há quem já aponte um desgaste desse modelo de autoficção...

**JF:** Pode ser que a gente já esteja se aproximando de um momento em que a autoficção já está perdendo sua relevância, justamente por ser repetida e executada por muitas pessoas. A tentativa, acredito, é buscar na minha vida simples e comezinha, tal como eu levo no dia a dia, o que há de experiência marcante e digna de escrita. O problema é que se cria uma geração de escritores tentando achar algum interesse em suas próprias vidas, quando não necessariamente ele está lá. Acredito que há uma busca por vezes excessiva da excepcionalidade dentro do ordinário e alguns livros fracassam porque tentam dramatizar algo que por si só não seria dramatizável, mas acredito que ainda há muito há se fazer na pós-ficção

**AO:** Seu último romance, *A Resistência*, tem tido um reconhecimento grande, em outubro, por exemplo, ganhou o Prêmio Saramago. Você credita ao sucesso a ter encontrado o tom certo dessa voz da autoficção?

**JF:** Acredito que sim, o livro procura ter uma voz muito verdadeira e a sinceridade é uma virtude literária pouco comentada, pouco apreciada em tempos recentes, mas já foi defendida por Tolstói, no século 19, como a principal qualidade de um autor. Contudo, eu não descarto a importância que teve o contexto brasileiro em que ele foi lançado. Um livro chamado





A Resistência, publicado em 2015, durante o dramático processo de impeachment, ou, para ser mais preciso, de golpe, ganhar relevância é simbólico. As pessoas foram atrás de uma narrativa que as ajudasse a encontrar uma reação ao que está acontecendo no país.

**AO:** Só que o livro não chega a falar do momento político do Brasil hoje.

**JF:** Falar da história a partir das reverberações na vida particular de cada um parece ter sido extremamente relevante. Não é só uma maneira de dar conta do passado, não é só uma maneira de observar os crimes que foram cometidos e nunca foram punidos, mas é um modo de explicitar o que continua

vivo das ditaduras latino-americanas ainda hoje. No Brasil, por exemplo, a tortura continua sendo amplamente usada pelo Estado. As mortes praticadas por militares também têm sido massivas, sobretudo contra a juventude negra. Além disso, hoje há um ímpeto de censura muito forte surgindo na sociedade brasileira. Tentando silenciar artistas, interromper exposições, acabar com peças de teatro. O tripé fundamental da ditadura: tortura, desaparecimento e censura está plenamente preservado na sociedade brasileira. Assim, falar da ditadura militar, dos crimes dessa ditadura, é falar também dos males que persistem hoje na sociedade brasileira e como isso impacta na vida das pessoas. ●

# manual

---

ESTILO E COMPORTAMENTO

---





saúde

# POR QUE ACORDAR ANTES DAS 6

POR PEDRO NOGUEIRA

**Existem poucos barulhos mais decepcionantes** do que o alarme do celular pela manhã: “Meu Deus, já?” O nosso instinto é clicar em “soneca” e esticar o máximo possível na cama.

Quem não faz isso? A resposta: as pessoas de sucesso. Uma pesquisa com 20 CEOs de grandes empresas revelou que 90% deles acordam antes das 6:00 em dias de semana.

E não apenas por causa da produtividade no trabalho, mas também pelo próprio bem-estar pessoal. Isso porque enquanto esses executivos têm os dias super corridos, a manhã está no controle deles.

“Cedo na cama, cedo no batente. Faz o homem saudável, próspero e inteligente”, dizia Benjamin Franklin, um dos maiores americanos da história. Se você precisa de incentivo para adotar este hábito, eis 6 motivos que vão convencê-lo a adiantar o alarme do celular e levantar no primeiro toque:

## **1# VOCÊ SE SENTE NO CONTROLE DA VIDA**

Acordar cedo é uma eterna guerra entre a preguiça e a força de vontade. Por um lado, você sabe que seria ótimo para o seu dia sair da cama. Por outro, está tão quentinho embaixo do cobertor... Qual voz você vai ouvir? Ao resistir a tentação de continuar dormindo — e criar coragem para levantar de uma vez — você se sente mais no controle da sua vida.

## **2# VOCÊ TEM MAIS TEMPO PARA FAZER EXERCÍCIO**

Ok, também dá para fazer exercício à noite, depois do trabalho ou faculdade. Mas aí o cansaço acumulado do dia ou eventuais compromissos podem atrapalhar o treino. De manhã bem cedo, você estará sempre cheio de energia e sem nada na agenda.

## **3# VOCÊ NÃO PRECISA CORRER PARA O TRABALHO**

O estresse é um dos maiores vilões da vida moderna. E não fácil escapar dele. Um dos grandes causadores de ansiedade é o trânsito. Parece que estamos sempre atrasado, correndo contra o relógio. Que tal virar o jogo? Ao acordar cedo, você pode também sair mais cedo e, assim, não precisa ficar sofrendo com cada minuto que passa. Essa tranquilidade não tem preço.

## **4# VOCÊ SE ALIMENTA MELHOR**

Sim, a sua barriga também agradece o hábito de acordar cedo. A nossa tendência é esticar o máximo de tempo possível na cama e sair numa pressa total para o trabalho, em geral sem comer nada ou, às vezes, tomando uma xícara de café. Acontece que o café-da-manhã é uma das refeições mais importantes do dia e pular não faz bem. Se você levanta antes, pode se alimentar com a devida calma.

## **5# VOCÊ TEM MOMENTOS PRECIOSOS DE QUIETUDE**

A quietude da manhã oferece momentos preciosos para a nossa paz de espírito, antes da barulheira e correria da cidade começaram a tomar conta de tudo. Isso inclusive pode te ajudar a se concentrar melhor em alguma tarefa específica que deseja realizar.

## **6# VOCÊ É MAIS PRODUTIVO**

Os cientistas já fizeram várias pesquisas sobre acordar cedo. Alguns dos benefícios que eles descobriram? Você fica mais proativo; lida melhor com problemas no trabalho; tem uma mentalidade mais otimista; consegue se organizar melhor. Ou seja, é um hábito que só vai acrescentar coisas positivas à sua vida. Que tal fazer um esforço para colocá-lo em prática?



## TREINO POR TEMPO

POR RICARDO WESLEY

**Ao falar de emagrecimento,** geralmente o treino aeróbico vem na cabeça das pessoas.

Mas é importante ressaltar que o treino de musculação é muito efetivo para esse fim, pois auxilia na manutenção da massa magra e ainda tem a capacidade de gastar tanto (ou até mais) gordura corporal que o treinamento aeróbico.

Dito isso, hoje vamos considerar uma estratégia inteligente para potencializar essa queima de gordura corporal na musculação: a técnica do treino por tempo.

Essa técnica não é uma novidade, mas acabou ganhando mais popularidade com o crescimento do crossfit.

O objetivo é realizar uma tarefa tendo como referência o tempo: você delimita uma

duração e realiza quantas séries/repetições conseguir dentro desse período.

Vamos falar sobre algumas variações nesse tipo de treinamento. Utilizarei a barra fixa como exemplo, mas a ideia serve para qualquer outro exercício:

### **NÚMERO FIXO DE REPETIÇÕES**

Esse treinamento tem como objetivo ensinar a pessoa a dosar a fadiga e interpretar os sinais do próprio corpo. Além disso, também ajuda o indivíduo a superar pequenos limites, uma vez que se não realizar o número determinado repetições seguidamente a série não conta.

**Exemplo:** realizar o máximo de séries de 10 repetições na

barra fixa em 10 minutos.

### **INTERVALO FIXO**

Aqui o objetivo é gerar uma fadiga metabólica muito grande num exercício cuja sobrecarga externa seja leve. Esse tipo de treinamento é excelente para trabalhar resistência muscular. **Exemplo:** realizar o máximo de repetições de barra fixa em 10 minutos com intervalos de descanso entre as séries de 30 segundos.

### **TAREFA ORIENTADA**

Típico no crossfit, nesse treinamento a pessoa realiza quantas repetições conseguir dentro de um período de tempo que escolher. Apesar de extremamente eficiente, o nível de fadiga é muito elevado. Por isso, sugiro sempre que opte pela

segurança ao trabalhar com grandes cargas.

**Exemplo:** realizar o máximo de repetições de barra fixa em 7 minutos.

### **TAREFA ORIENTADA ADAPTADA**

Uma forma mais interessante e segura de realizar o treinamento anterior é escolher dois movimentos e alterná-los na execução

Então a pessoa fará quantas repetições conseguir de um movimento e, ao fadigar, passará para o outro, indo e voltando entre as séries assim que atingir um determinado nível de cansaço, que pode ou não ser estabelecido anteriormente.

Esse treinamento, independente do nível de





fadiga, vai gerar uma gasto energético muito elevado.

Também há a possibilidade de revezar os exercícios antes de chegar à fadiga, o que fará com que a pessoa esteja em exercício durante todo o tempo determinado. Essa pode ser uma estratégia mais inteligente e segura para o emagrecimento.

**Exemplo:** realizar o máximo de repetições de barra fixa e flexão de braço em 7 minutos.

#### **TAREFA ORIENTADA EM CIRCUITO**

Nesse treino o objetivo é realizar um trabalho com diversos exercícios em circuito, sendo que a pessoa tem que completar o número pré-determinado de repetições de um movimento antes de partir para o próximo.

O gasto energético desse tipo de treino é muito alto e pode ser adaptado às necessidades de cada um. Um treinamento tradicional antes desse trabalho pode ser necessários dependendo do nível da pessoa.

**Exemplo:** realizar 5 barras fixas, 10 flexões, 15 abdominais e 20 agachamentos em 5 minutos.

PS: Se você está saindo do sedentarismo agora, não se esqueça que sua evolução tem que ser progressiva e seu corpo não deve alcançar fadiga total. O modo mais rápido de alcançar seus objetivos é fazendo pequenos e constantes progressos.





moda

.

## TENDÊNCIAS PARA 2018

DO IG

**O número de homens** no Pinterest cresceu 50% no último ano, segundo balanço divulgado pela rede social nesta terça-feira (12). E o maior interesse desse público é com a moda masculina.

De acordo com o balanço do Pinterest, os homens costumam buscar por novas combinações de roupas para diversas ocasiões. Se você é um destes usuários, confira o que deve ser destaque no ano de 2018 quando o assunto for moda masculina:

### **Micro estampas**

A busca por “estampas pequenas” no Pinterest teve

um aumento de 476% em 2017. Estampas e padronagens minúsculas estão no radar de quem se veste de forma casual para trabalhar, com peças que fogem do lugar comum.

### **Barba bem feita**

Os pelos do rosto são uma questão que nunca saem do radar masculino. Nos últimos, então, cresceu ainda mais o interesse dos homens pelos cuidados especiais com essa parte do corpo. Para se ter uma ideia, pesquisas por “aparar a barba” tiveram um aumento de 200%.

### **Jaqueta de veludo**

As referências buscadas nas

décadas de 80 e 90 valem não apenas para as mulheres. Por conta disso, a busca por “jaqueta veludo” aumentou 160%. A peça é perfeita para várias combinações, desde um look para o trabalho até para um evento mais casual – e ainda agrada as parceiras, já que o estilo “boyfriend” continua em alta e elas vão adorar “roubar” a jaqueta.

### **Chega de jeans**

As pesquisas por “calças flex” tiveram um aumento de 242% no último ano na rede social. O foco é trocar o tradicional jeans por outro tecido, combinando conforto,

funcionalidade e estilo.

### **Mochilas estilosas**

Os homens descobriram agora o que muitas mulheres já haviam descoberto há anos, as mochilas e bolsas tipo carteira não ajudam apenas a carregar objetos, mas também ajudam a complementar o look. Por conta disso, pesquisas por “mochilas de couro” apresentaram um aumento de 146%.

### **Acessórios**

O público masculino também está mais preocupado com os acessórios, cujas buscas tiveram um aumento de 201%. Entre os acessórios





mais buscados estão as abotoaduras, óculos e anéis.

#### **Oversized**

As peças que são maiores que o tamanho tradicional também fizeram sucesso entre os homens no último ano e devem continuar nas lojas. Jaquetas, sobretudo e, principalmente, camisetas devem continuar nas versões “oversized” em 2018. Para se ter noção, as pesquisas por “jaqueta oversized” tiveram um aumento de 216% no Pinterest.

#### **Monocromático**

Essa tendência já vem sendo usada pelas mulheres e, agora,

começam a conquistar os homens interessados pela moda masculina também. No estilo monocromático, a ideia é combinar cores, tons ou tecidos iguais. Por exemplo, vale usar jeans com jeans ou apenas tons neutros. Os Pins de “monocromático” salvos tiveram um aumento de 289% na rede social.





GRA

POR DEVINN PI



CE

ERRE

































acontece

.

# LEGAL, BOA E RENTÁVEL

---

*As filas nas farmácias uruguaiaias em busca de maconha provam o sucesso da legalização da cannabis. E este sucesso prenuncia um negócio lucrativo.*

---

POR UKI GOÑI





---

### *O Uruguai está na vanguarda das políticas liberais.*

---

**Todas as tardes**, uma longa fila se forma diante de uma pequena farmácia de bairro em Montevideu. A loja é tão acanhada que só pode receber um consumidor de cada vez. É um processo demorado, mas os clientes, na maioria jovens, não parecem se importar. Eles ficam do lado de fora ou se sentam nos degraus das casas para conversar, em grupos de dois ou três, enquanto esperam sua vez na cálida primavera meridional.

Dentro, um químico de avental médico verde pede que eles coloquem o polegar sobre um scanner de impressões digitais. O equipamento está ligado a um computador do governo que vai autorizar ou negar a compra da dose semanal de 10 gramas de maconha permitida por lei. É um produto de alta qualidade, controlado pelo Estado, com garantia de oferecer ótimos efeitos.

“Na rua, 25 gramas de maconha custariam 3 mil pesos, ou cerca de 100 dólares (330 reais) por algo que provavelmente virá com grande quantidade de pesticida, sementes e caules”, diz Luciano, um jovem comprador.

“Mas aqui a mesma quantidade custaria só 30 dólares, e vem com qualidade premium, em pacotes termosselados de 5 gramas.” Em julho deste ano, o pequeno Uruguai tornou-se o primeiro país do mundo a legalizar a venda de maconha em todo o seu território.

“A coisa mais importante foi a mudança de paradigma”, disse Gastón Rodríguez Lepera, acionista da Symbiosis, uma das duas empresas que produzem cannabis para o Instituto de Regulamentação e Controle da Cannabis, órgão do governo. “O Uruguai mergulhou em profundidade sem apoio internacional. Eles disseram que não ia dar certo. Bem, está dando agora.”

Com uma população de apenas 3,4 milhões, espremido entre seus dois vizinhos gigantes, Brasil e Argentina (populações de 208 milhões e 43 milhões, respectivamente), o Uruguai está na vanguarda das políticas liberais em todo o mundo.

Uma lei do divórcio que permitiu que as mulheres se separassem dos maridos simplesmente pedindo permissão a um tribunal foi aprovada em 1913. O aborto foi legalizado em 2012, sendo o Uruguai o único país da América Latina que o permite, além de Cuba.

Parte do motivo do temperamento liberal uruguaio é uma antiga separação entre Igreja e Estado. A mudança para um mercado legal de maconha no Uruguai não ocorreu sem problemas, principalmente devido à resistência da maioria dos farmacêuticos a agir como canais para a maconha recreativa (a maconha medicinal continua ilegal no Uruguai).

Só 12 das 1,1 mil farmácias do país se inscreveram até agora para fornecer aos 17.391 consumidores registrados pelo governo e atendidos pelo sistema, o que explica as longas filas. O baixo preço e a pequena margem de lucro explicam parte da

reticência. “O principal problema é que os bancos ameaçaram fechar as contas das farmácias que venderem maconha”, disse um químico que comercializa a erva em Montevideu.

As vendas da droga foram legalizadas em vários estados norte-americanos, mas continuam ilegais em nível federal, levando a uma situação em que a maioria dos bancos se recusa a lidar com contas relacionadas à erva em qualquer lugar do mundo. Mesmo com a venda totalmente legalizada no Uruguai, há o temor de enfrentar dificuldades com as autoridades dos Estados Unidos.

“O problema dos bancos foi um detalhe imprevisto”, disse Eduardo Blasina, presidente do Museu da Cannabis, montado em uma antiga casa no artístico bairro de Palermo, na capital uruguaia. “Mas esses tropeços serão aplacados eventualmente.”

A potência da maconha original licenciada pelo governo também deixou de satisfazer os consumidores no início. “O governo cometeu um erro, porque o primeiro lote que lançou no mercado em julho tinha um nível de potência de apenas 2% de THC”, disse Blasina. O tetrahidrocannabinol é o principal elemento psicoativo da maconha.

Este é muito mais baixo do que os níveis encontrados na erva recreativa em estados americanos como o Colorado. “O governo rapidamente recebeu a mensagem, e agora aumentou o conteúdo para 9% de THC”, disse o farmacêutico de Montevideu. “Experimentei e posso lhe garantir que dá uma experiência satisfatória.”

Para os que prefeririam não comprar sua erva em uma farmácia, a lei permite que os consumidores a plantem em casa (até seis mudas) ou entrem em “clubes da cannabis” privados, com no máximo 45 membros, que podem retirar até 40 gramas por mês da colheita do clube.

“A transformação dos consumidores foi surpreendente”, disse Blasina. “Eles deixaram de comprar produto de baixa qualidade de traficantes nas ruas para tornar-se ‘gourmets’, especialistas que competem com as colheitas em seus clubes.”

Blasina está preocupado ainda com a proibição da venda de maconha legal aos visitantes estrangeiros, em um país onde o turismo está crescendo, em parte graças às belas praias do Uruguai, mas também por causa de sua reputação liberal.



“Os visitantes chegam aqui esperando desfrutar da liberdade em um dos países mais liberais do mundo e ficam decepcionados ao saber que não podem comprar maconha legal”, disse. “Acabam comprando na rua, o que contradiz a ideia da lei, eliminar os traficantes do negócio.”

Blasina e outros pressionam o governo para que o passaporte dos turistas receba um carimbo que autoriza comprar pequena quantidade da droga. “Um número recorde de visitantes

chegará neste verão, e o que diremos a eles? Desculpem, vocês não podem fumar?”

Há formas de contornar o problema. “A qualidade da maconha é tão alta que os 40 gramas mensais permitidos pelo governo superam o que eu conseguiria fumar sozinho”, disse um uruguaio que trabalha com turistas estrangeiros. “Assim, sempre tenho o suficiente para compartilhar com os visitantes.” ●



# QUEM DIZ O QUE É FAKE NEWS?

---

*TSE, Exército, Congresso, plataformas, imprensa...  
Diante da multiplicação de informações - e de mentiras -  
na rede, todos querem ser donos da verdade*

---

POR BIA BARBOSA E JONAS VALENTE

SEMINÁRIO  
FAKE NEWS E D



FAKE NEWS &  
DEMOCRACIA



EMOCRACIA



# quem diz o que é fake news?

.

---

## *Notícias falsas devem ser rebatidas com mais – e não menos – informação.*

---

Nas últimas semanas, pipocaram notícias sobre as mais diversas iniciativas do poder público para “combater a ameaça das fake news”.

O Tribunal Superior Eleitoral (TSE) acaba de criar um Conselho Consultivo com a missão de elaborar uma resolução sobre o tema para as eleições de 2018, que, pasmem, conta com a participação do Exército e da Abin (a Agência Brasileira de Inteligência, que tem se especializado em tratar movimentos populares e ativistas como inimigos internos a serem combatidos). O fato foi criticado em nota da Coalizão Direitos na Rede.

Na terça-feira 12, o Conselho de Comunicação Social do Congresso Nacional organizou um seminário sobre o tema. No Parlamento, tramitam vários projetos de lei com esta pauta. Dois deles (PL 6812/17 e 7604/17), ambos de autoria do deputado federal Luiz Carlos Hauly (PSDB-PR), pretendem tornar crime a prática de divulgar ou compartilhar “informação falsa ou prejudicialmente incompleta em detrimento de pessoa física ou jurídica”, multando em 50 milhões de reais por post as plataformas que não apagarem este tipo de publicação de seus usuários em até 24 horas.

Em seminário realizado no Tribunal Superior Eleitoral (TSE) no último dia 6 de dezembro, o presidente do Conselho de Comunicação Social, Murilo de Aragão, afirmou que a aprovação de uma lei sobre o tema também deve ocorrer no Senado, uma vez que essa diretiz foi apontada pelo presidente da casa, Eunício Oliveira (PMDB-CE).

Os defensores de soluções legais parecem não entender o recado dado pelo veto à emenda do deputado Áureo (SD-RJ) que, na “minirreforma eleitoral”, aprovada em outubro deste ano, tentou impor conduta equivalente. Tampouco têm consciência de que, na maior parte das vezes, o cidadão comum sequer tem informações ou estrutura para verificar a veracidade de um conteúdo que circula pela internet.

Para escapar de qualquer regulação, as plataformas digitais têm desenvolvido iniciativas e parcerias para checagem de fatos e “classificação” do que é verdade ou não na internet. Recentemente, o Facebook admitiu que alterou seus algoritmos para derrubar páginas que veiculam conteúdos considerados, por eles, falsos ou “caça-cliques”.

Por meio de sua política de remuneração por anúncios, o Google também tem desestimulado a monetização de notícias falsas. Milhares de contas nas redes sociais têm sido suspensas. Que critérios os dois gigantes digitais têm usado para isso ninguém sabe. Falta transparência e se incorre muitas vezes

em censura privada.

Enquanto isso, a mídia tradicional enxergou no fenômeno uma excelente oportunidade para tentar recuperar sua credibilidade junto à população, significativamente abalada desde que a diversidade

de fontes de informação e a velocidade do contradiscurso na internet quebraram o até então monopólio da verdade detido pela chamada grande imprensa.

A mudança, claro, não aconteceu só no Brasil. Mas há que se concordar que, num país marcado pela brutal concentração dos meios de comunicação, sempre foi muito mais fácil manipular a população sem ser questionado.

Assim, as chamadas fake news viraram um excelente argumento para os donos da mídia voltarem a dizer: “a verdade está aqui”, numa tentativa de ressignificação de um papel que, convenhamos, nossa imprensa cumpre muito mal.

Se as chamadas fake news recentemente influenciaram ou até mudaram resultados eleitorais na Europa ou nos Estados Unidos, o que dizer da atuação da mídia brasileira em tantos processos políticos no país? E se você souber que um dos mais clássicos casos de fake news no Brasil – o do desafio da Baleia Azul – foi aqui distribuído para as massas não pelas redes sociais, mas pela segunda maior emissora de televisão?

Ou seja, o buraco é muito mais embaixo e está longe de se restringir à internet. Não se trata, obviamente, de minimizar os impactos e o real problema das notícias falsas. Mas qualquer resposta apressada a este fenômeno, cuja manifestação no Brasil ainda precisamos compreender melhor, é temerária. A começar se olharmos para este problema com lentes europeias ou norte-americanas.

As respostas ao fenômeno das chamadas notícias falsas não são fáceis. E pensá-las implica exatamente não cair nem no jogo fácil da criminalização, nem na desresponsabilização das plataformas e muito menos em uma visão romantizada da mídia tradicional.

Um primeiro desafio é dar um tratamento ao mesmo tempo amplo e não uniforme a diversas formas de desinformação, que podem ir desde notícias sem qualquer base factual criadas intencionalmente para enganar (seja por motivos políticos ou econômicos) até informações descontextualizadas ou desbalanceadas. A identificação da falsidade no primeiro caso difere dos demais.

Alguns bons caminhos estão no documento intitulado “Declaração sobre a Liberdade de Expressão e Notícias Falsas, Desinformação e Propaganda”, publicado em março de 2017



# FAKE NEWS

pelos relatores especiais para a Liberdade de Expressão da ONU, OEA (Organização dos Estados Americanos), OSCE (Organização para a Segurança e Cooperação na Europa) e CADHP (Comissão Africana dos Direitos Humanos e dos Povos).

De acordo com o texto, “Qualquer proibição de se difundir informações baseadas em ideias vagas e ambíguas, incluindo a proibição de se difundir ‘notícias falsas’ ou ‘informações não objetivas’, são incompatíveis com as normas internacionais em matéria de restrições à liberdade de expressão” e devem ser abolidas.

Algo que pode ser considerado por uns como uma notícia falsa ou incompleta pode ser simplesmente uma divergência de opinião ou de ponto de vista. O fenômeno das fake news não pode, de maneira nenhuma, justificar sufocar opiniões diferentes. Dito de outra forma, a agenda do combate a essa prática não pode ser um subterfúgio para censurar determinados pontos de vista.

Se as respostas não são tão claras, por outro lado é nítido que um tratamento calcado nessa perspectiva não é compatível com a presença do Exército e da Agência Brasileira de Inteligência no monitoramento de conteúdos produzidos e disseminados pelos cidadãos brasileiros. A adoção de medidas legais também não parece ser o melhor caminho. Muito menos nas linhas já propostas na Câmara dos Deputados, como afirmado acima.

Mídias online (e não as redes sociais) devem, sim, ser responsabilizadas pela veiculação de notícias comprovadamente falsas. Mas cabe ao Judiciário – como já ocorre atualmente – definir sobre os casos questionados.

Decisões tomadas a posteriori por juízes (e não pelas plataformas) permitem o contraditório e a ampla defesa em juízo, respeitando os padrões internacionais de exercício da liberdade de expressão. Medidas como a garantia de direitos de resposta na web são, neste sentido, um caminho a ser seguido. Contudo, um dos desafios é pensar a proporcionalidade das sanções e da resposta neste ambiente de ampla e rápida difusão deste tipo de informação.

Isso não significa desresponsabilizar as plataformas, mas apenas dizer que elas não devem ter o poder de definir o que é falso ou não. Ao contrário, conforme documento dos relatores para a liberdade de expressão citado anteriormente, intermediários devem adotar uma série de medidas e políticas claras e pré-determinadas de regulação do conteúdo em suas plataformas.

Essas devem ser baseadas em critérios objetivamente justificáveis, facilmente acessíveis e compreensíveis, que não respondam a interesses políticos, e serem adotadas após consulta dos seus utilizadores.

Um exemplo são as diretrizes sobre transparência em anúncios divulgados pelo Facebook, mas que só serão testadas no Canadá. Essas regras devem ser implantadas no Brasil e é possível ir além, pensando em procedimentos de transparência que facilitem ao leitor identificar a fonte, a data e a procedência de uma informação, sem que a própria plataforma derrube ou dificulte a circulação de conteúdos com critérios pouco democráticos ou desconhecidos. O Brasil poderia ser pioneiro na implantação dessas medidas no processo eleitoral de 2018.

As chamadas “Notícias falsas” devem ser rebatidas com mais – e não menos – informação. Em sociedades democráticas, é o confronto de ideias e a existência de debates abertos e plurais que podem combater as fake news.

É por isso que, em sua declaração conjunta, os relatores da ONU e OEA para liberdade de expressão afirmam que os Estados – incluído o Poder Legislativo – têm a obrigação de promover um ambiente de comunicação livre, independente e diverso, o que inclui a promoção da diversidade nos meios de comunicação e também a existência de meios de comunicação pública fortes, independentes e dotados de recursos adequados. Ou seja, a proibição das chamadas “notícias falsas” não é a maneira adequada para lidar com seus efeitos.

Ao mesmo tempo, esse ambiente livre e diverso implica também uma regulação adequada no campo da internet. Isso passa pela preservação do Marco Civil da Internet, mas também pela aprovação de outras garantias, como uma lei de proteção de dados pessoais que assegure ao usuário o controle sobre suas informações e não viabilize a coleta e o tratamento indiscriminado, insumo fundamental para a personalização usada em fake news difundidas organicamente, mas especialmente de maneira paga ou “impulsionada”.

Por fim, políticas públicas de educação para a mídia e a promoção de práticas de empoderamento digital são fundamentais de serem colocadas em curso. Por isso, ONU, OEA, OSCE e CADHP defendem “o desenvolvimento de iniciativas participativas e transparentes para uma melhor compreensão do impacto da desinformação e da propaganda na democracia, na liberdade de expressão, no jornalismo e no espaço cívico”. ●



# KEL

POR FRANCESCO

ALY

VEZZOLA



















# esquenta

SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE

relacionamento

## MORAR JUNTO OU CASAR?

POR LUIS MENEZES

**Morar junto ou casar?** Eis a grande questão.

Antigamente, era tabu um casal morar junto antes do casamento. Mas hoje em dia, é cada vez mais comum os casais jovens se unirem sem união civil ou religiosa.

Essa tendência não só é comum no Brasil, como também em muitos outros países.

Hoje vamos falar um pouco sobre as vantagens dessa decisão.

### SE CONHECENDO MELHOR

Quando o assunto é casamento, você precisa estar seguro de que quer ficar com aquela pessoa (teoricamente) pelo resto da vida.

Claro, sempre existe a possibilidade do divórcio.

Mas esse é um processo muito mais complexo e desgastante do que simplesmente devolver um apartamento alugado, no qual vocês estão vivendo, e cada um ir para o seu lado.

Morar junto permite a um casal se conhecer melhor antes de tomar a decisão mais definitiva do casamento.

Afinal, há muitas coisas que você só aprende sobre a sua parceira vivendo sob o mesmo teto.

É bom conhecer antes os hábitos, atitudes e costumes que a pessoa tem em casa, já que eles podem te assustar por completo.

Aí você pode se adaptar a esses hábitos; ou conversar com sua parceira para mudá-los; ou se nenhuma das estratégias funcionar, talvez seja um sinal de que vocês são incompatíveis

mesmo. Neste caso o jeito é melhor dizer adeus logo.

O mesmo serve para as suas atitudes que incomodam ela, óbvio.

Morar junto também ajuda a definir o grau de convívio do casal. Às vezes um parceiro gosta de ficar mais agarradinho, o outro precisa de mais espaço e isso pode gerar uma crise séria entre os dois.

Assim, vocês se permitem saber se é isso que querem para as suas vidas.

### BASE FINANCEIRA

Mesmo que vocês estejam decididos a se casar, há ainda outro empecilho: o dinheiro.

O custo é alto. Bem alto. Em geral, gasta-se alguns (ou vários) meses do salário de ambos para fazer a festa.

Aí pinta a dúvida: vale a pena investir tanta grana em uma única noite?

Ou seria melhor usar esse dinheiro para viajar? Ou arrumar uma casa? Ou até abrir um negócio?

Morar juntos permite que vocês possam estabelecer metas financeiras não só para a cerimônia ou a recepção de casamento, mas como também para o futuro de ambos.

Resumindo, morar junto não apenas possibilita a um casal se conhecer mais profundamente, como também se estabelecer financeiramente antes de firmar uma união oficial, seja ela só no civil ou uma cerimônia completa.





esquenta

.



sexo

.

## MANDE BEM NO PRIMEIRO ENCONTRO

DO EL HOMBRE

**Foi-se o tempo** em que o sexo no primeiro encontro era um tabu. Você tá afim? Ela tá afim? Então bora ir para cama e ser feliz, sem preconceitos tontos.

Inclusive temos um post aqui no site dizendo por que mulheres que transam na primeira noite são para namorar.

A verdadeira questão é outra: será que você está preparado para ter uma performance memorável e deixá-la com vontade de pedir bis?

Se você seguir estas 5 dicas abaixo, o sucesso é garantido: **1# NÃO ACHE QUE VOCÊ ESTÁ NUM FILME PORNÔ**

As transas nos filmes pornô costumam ter aquele roteiro clichê: começa com um deep throat, depois vem o sexo vaginal, seguido pelo sexo anal – e termina com um “cumshot” na boca dela.

Por favor, esqueça isso. Vocês ainda estão se conhecendo, não acelere as coisas. Respeite o ritmo dela. Assim como você não é um ator pornô, ela tampouco é

uma atriz de filmes eróticos.

São pouquíssimas as mulheres que conseguem fazer deep throat; quase todas sentem dor ao realizar sexo anal; e muitas não são fãs do “cumshot”.

Tenha calma. Vá conhecendo os gostos e preferências dela, sem ter vergonha de perguntar. Se vocês continuarem saindo juntos, é natural que as transas fiquem mais íntimas e ousadas com o tempo.

**2# CAMISINHA SEMPRE, POR FAVOR**

Isso é básico, mas vários caras “esquecem” este detalhe. Preservativo sempre, a não ser que você esteja num relacionamento sério e ela tome anticoncepcional.

Imagina só pegar uma DST – ou passar – assim de cara? Isso sem contar a possibilidade de uma gravidez indesejada. Por causa de uma única transa, você pode ter uma dor-de-cabeça pelo resto da vida.

**3# PRIMEIRO AS DAMAS, DEPOIS OS CAVALHEIROS**

Alguns homens acham que a



transa termina quando ele goza. Mas essa resposta está errada. O certo é quando os dois gozam.

Generosidade é a alma do negócio. Tente fazê-la gozar na preliminar, enquanto desempenha um belíssimo sexo oral nela; ou então durante a penetração, ajudando com uma masturbação no clitóris se for necessário.

Ainda assim não deu e você gozou antes da hora? Tranquilo, volte lá embaixo e caia de boca novamente nela.

(Aliás, uma informação importante: 3 em cada 4 mulheres precisam de estímulo clitoriano para chegar ao orgasmo.)

Só tome cuidado para não pressioná-la, afinal certas mulheres apresentam dificuldade para atingir o clímax, especialmente quando o casal não tem intimidade.

Seja um rapaz esforçado, mas tenha consciência de que o orgasmo não é uma ciência exata.

**4# CUIDE DIREITO DO SEU GROOMING ÍNTIMO**

Se existe uma possibilidade, por menor que seja, de você transar com uma mulher em determinado dia, cuide direito do seu grooming íntimo antes de sair de casa.

O que isso significa? Aparar os pelos para ela não engasgar com eles durante o sexo oral; limpar impecavelmente seu júnior; e usar uma cueca minimamente bonita.

**5# O PÓS-SEXO TAMBÉM É IMPORTANTE**

Pois é, o pós-sexo também é um fator importante para a sua performance geral. Seja

atencioso, converse com ela, faça uma conchinha.

O nosso corpo libera um hormônio que dá sono depois do sexo, então é natural você querer tirar um cochilo. Mas não seja deselegante. Não durma logo depois de gozar. Tenha paciência e, depois, a convide para cochilar abraçada com você.

Quanto ao dia seguinte, mesmo que você não queira mais nada com ela, mande uma mensagem carinhosa, agradecendo pela noite gostosa.

**faz sentido?**

•

# FUTURO

POR MÔNICA DE SOUZA

**Tudo que eu conseguia me lembrar** naquele momento é que eu havia entrado no porão. Não sei onde foi que eu esbarrei, mas do nada veio um clarão e eu depois eu não sabia de mais nada. As coisas pareciam exatamente as mesmas no porão de meu tio, mas a casa estava diferente. E não havia ninguém nela.

Ou ao menos era o que eu pensava até ver um jovem que assistia televisão confortavelmente no sofá. Era uma TV gigantesca que exibia um desenho do Mickey com o Pernalonga. Fiquei curiosa.

- Quem é você?

- Eu sou o Enzo, e você?

- Mônica. Você conhece meu tio Otávio?

- Nem vem que minha prima Mônica tem mais de 80 anos!

Prima Mônica com mais de 80 anos? O que havia acontecido? Só fui descobrir quando vi a tela gigante da TV mostrar a data: 17 de janeiro de 2078. Por um minuto achei que a data estava errada, mas ele insistiu que não. E foi aí que eu percebi que o clarão tinha me levado até o futuro.

- Eu podia jurar que estava em 2018...

- Então a lenda era verdadeira... Meu avô fez uma máquina do tempo!

Eu não sabia o que fazer, só sabia que tinha que voltar para minha própria época no tempo. Enzo me levou até o porão e acendeu a luz. A máquina estava desligada. Procuramos de todas as formas o botão para ligá-la e, quando encontramos, ela começou a juntar energia.

- Vai levar umas oito horas até ligar de vez. Enquanto isso fica aqui assistindo o monitor e não toca em nada - pelo visto, a TV gigante nem TV era.

Ele continuava vendo o desenho e eu achava algo bizarro a ideia de Mickey e Pernalonga juntos em um desenho, mas de repente eles

foram parar no mundo de Shrek.

- O que está acontecendo nesse desenho?

- A Disney tá fazendo uma série do multiverso, eu acho top - estamos em 2078.

Fiquei abismada com a história que ele me contou: a Disney havia comprado a Time Warner em 2055, a Comcast em 2071 e a Viacom em 2042. Todas as fusões foram com a desculpa de ganhar forças para enfrentar a Netflix.

La perguntar se ao menos tinha uma novela da Globo pra ver. E qual não foi meu espanto ao ver Visconde de Sabugosa contracenando com Shrek? A Disney comprou a Globo em 2044, um ano depois do ditador Michel Temer 2.0 mudar a lei de radiodifusão. Além da Disney, só Netflix e Silvio Santos. Na verdade, Androide Silvio Santos 3.0, que vivia de fazer lives todos os domingos num aplicativo cujo nome eu não lembro mais, mas não era Instagram. O SBT mesmo era da Disney.

Cansada daquele monopólio da Disney, decidi olhar a vida passar pela janela. Vi dois robôs atirando um no outro com a população amedrontada em volta filmando tudo nos celulares. Um robô carregava o dizer Google e o outro tinha o logo da Disney. Logo apareceu um da Netflix e outro do Facebook. As pessoas eram constantemente chicoteadas por máquinas lideradas por androides poderosos que guerreavam pela dominação mundial.

- Eles estão brigando faz tempo, estão todos juntando forças para enfrentar a Apple.

O noticiário mostrava o ditador Lula 3.0 curvado a uma foto de Steve Jobs enquanto androides o ameaçavam.

Neste momento, a máquina do tempo ligou e eu voltei ao porão. Outro clarão me levou de volta a 2018. E a revista estava prestes a fechar a edição 64.



# O TAXISTA E O JORNALISTA

POR ALBERTO VILLAS

**Sou do tempo em que motorista de táxi** era chamado de chauffeur. Ele usava terno e gravata, sapatos polidos e um quepe da cabeça. Os táxis eram chamados de carros de praça e estavam sempre brilhando, cheirosos, à espera dos distintos clientes.

O chauffeur costumava ficar com o automóvel estacionado no ponto mas, quando o movimento estava fraco, dava uma volta pela cidade em busca de passageiros. Passageiros que faziam o sinal com a mão para que eles parassem e, quando paravam, perguntavam:

- Está livre?

Sou do tempo em que jornalista chegava na redação, passava na sala de telex pra saber as últimas notícias, sentava na sua mesa e começava a bater na Remington, na Olivetti ou na Royal.

A redação era um fumacê barulhento e inquieto. As notícias chegavam pelas mãos dos contínuos, que iam distribuindo aquelas páginas recortadas do telex que sujavam as mãos.

Quando uma notícia urgente chegava ao redator, ele geralmente anunciava a última aos berros. Como, por exemplo:

- Bob Marley morreu!

Era uma correria, até mesmo aquele jornalista da editoria de economia vinha pra ver de perto o despacho que acabara de chegar. Um outro contínuo era requisitado para ir ao arquivo e tirar xerox de todo o material que havia sobre o rei de reggae, além de buscar nas pastas, a melhor radiofoto para ilustrar a página do jornal do dia seguinte.

Sou do tempo em que havia um garçom no andar da redação. Ele passava o dia vestido de garçom, com uma calça preta, paletó branco e gravata borboleta. Um ou duas vezes por dia, passava com o seu carrinho de mesa em mesa oferecendo cafezinho quente em xícaras de porcelana aos jornalistas nervosos com seus cigarros no canto da boca, muitas vezes com o pincel do branquinho nas mãos, consertando os erros na lauda.

Sou do tempo em que jornalista usava carbono e escrevia suas matérias em laudas de papel, uma original e duas cópias. Uma ia para

o editor, uma ele guardava e a outra ia para o diagramador que, com régua e compasso, já ia adiantando o desenho da página.

O taxista era e sempre foi taxista. Não tinha essa história de taxista que foi advogado, que trabalhava no RH do Bradesco, foi contador ou chefe do almoxarifado na Editora Melhoramentos e hoje é taxista. Era uma profissão de pai pra filho.

A vida do jornalista que trabalhava em jornal era meio dura e, muitas vezes, ele precisava de um segundo emprego pra poder dar conta de pagar as contas.

Foi assim para o jornalista durante muitos e muitos anos até que um dia apareceu o computador na redação, silenciando o ambiente, colocando a régua e o compasso do diagramador pra escanteio e o contínuo, sabe Deus pra onde foi.

O garçom foi substituído por uma máquina de café no corredor e aquelas máquinas pesadonas de telex foram para o museu ou para o ferro-velho.

Foi assim para o taxista durante muitos e muitos anos até que apareceu o aplicativo, o Uber, o Cabify. E não é só aqui, é a mesma coisa no Zâmbia, no Zaire, no Zimbábue, em Cabul ou em Istambul.

Hoje circulo por ai e vejo muito jornalista meio perdido, bastante saudoso, aquele que gostava do cafezinho na xícara de porcelana, do tok tok tok da Olivetti e de ir na gráfica pra sentir o cheiro de tinta na sua reportagem.

Aqui na porta da minha casa ainda tem um ponto de táxi com meia dúzia de velhinhos que já se arvoraram em me dizer que estão conectados com o novo estilo de vida. Nada de passar o dia estacionado esperando cliente. De minuto em minuto eles atendem o celular pra ir buscar clientes.

Os novos taxistas não têm mais sossego nem pra ler o Notícias Populares porque, pensando bem, o Notícias Populares nem existe mais. Hoje, o máximo que conseguem é folhear o Metro, aquele jornalzinho distribuído nos sinais de trânsito. O mesmo que acontece com os jornalistas.

## charge

.



# becool

MAIS



REVISTAS

Editor e curador: Gui Adn

Redação: Mônica de Souza.

Fontes: El País, CartaCapital, Nakid Magazine, El Hombre, iG, Adorocinema, Livraria da Folha e Guia da Semana.

BECOOOL é uma publicação da Mais Revistas.  
Contato apenas por e-mail: [adngui@gmail.com](mailto:adngui@gmail.com)

# INSCREVA-SE



# becool



MAIS  
+  
EVISTA



pra quem se veste com inteligência

